In freier Stunde

• Unterhaltungsbeilage zum „Posener Tageblatt" •

Nr. 158 — Posen, den 13. Juli 1929 — 3. Jahrg.

Johann von Lübeck

Roman aus der Zeit der Hansa

von Wilhelmine Fleck.

(18. Fortsetzung).

Ein unendlich spöttischer Zug geht über Waldemars Gesicht. „Für den Sieg dankt ein Mann immer nur sich selbst. Die Verantwortung für seine Dummheiten möchte er einem Höheren aufsacken. Ihr scheint ein frommer Mann, Herr Johann, aber wißt, daß jede Kraft ihr Gesetz in sich selbst trägt. Es ist wie bei der Blide; das Gewicht zieht den Hebel herab, ohne daß Götter sich deswegen zu bemühen brauchen. Aber gleichviel. — Es befriedigt mich, zu hören, daß Ihr Euch für besiegt erklärt."

Johann zuckte auf. „So weit sind wir noch nicht, königlicher Herr."

Der König lächelte wohlwollend. „Seht nicht so beleidigt aus, als hätt' ich Euren Mannesmut in Zweifel gezogen. Es war wie im Schachzabelspiel. Ihr hattet Euch nicht genügend gedeckt, und ich setzte Euch matt. Das ist alles. Sagt selbst, wie wollt Ihr aus der Falle heraus?"

„Ihr unterschätzt uns, königlicher Herr. Verzweiflung hat schon oft dem Schwächeren gegen den Stärkeren Kraft gegeben."

„Ach so; ‚der getretene Skorpion', und was derartige Gleichnisse mehr sind, aber ich gehe in Eisenschuhen. Ihr tätet klüger, auf meine Vorschläge zu hören, anstatt noch mehr Eurer Leute aufs Spiel zu setzen."

„Was wären Eure Vorschläge, königlicher Herr?"

Waldemar sah die Unruhe in Johann Wittenborgs Augen. Ach, wie das gut tat, dem Gegner den Fuß auf den Nacken zu setzen. Das entschädigte für all das Durchkreuzen seiner Pläne, das er so manchesmal von den Hansen erlitten hatte, vor allem dafür, daß er einst als Prinz ohne Land ihre Gunst hatte suchen müssen. Eine Stille trat ein. Merkwürdig laut hörte man die Wellen gegen die Schiffswand klatschen.

„Ich bin ein Krieger und ein Mann von wenig Worten", sagte der König. „So sag' ich's Euch rund heraus. Eure Gefangenen werden Euch mit achtzigtausend lübische Mark nicht zu teuer gelöst erscheinen. Von Lübeck selbst fordere ich vierzigtausend. Verteilt das übrige auf die Städte, wie es Euch recht scheint."

Johann verfärbte sich. Der Preis war ungeheuer. Jahre mochten vergehen, ehe er voll gezahlt war.. Wehe denen, die so lange im Kärnan schmachteten. Und damit war wieder der Gedanke obenauf, der ihn nicht schlafen ließ und den nur die Wucht der Stunde zurückgedrängt hatte. Klaus war verwundet und mußte so schnell wie möglich dem Verlies entrissen werden.

„Ihr wollt uns eine Last auflegen, königlicher Herr, die nicht die Gewähr künftigen Friedens, sondern die Gefahr neuen Krieges in sich trägt. Die Städte werden Tag und Nacht nur darauf sinnen, diese Last gewaltsam von sich zu schütteln."

„Laßt das meine Sorge sein. Habt ihr Krämer je einen Vorteil, den ihr in der Hand hieltet, fahren lassen, um irgendwelcher Zukunftsmöglichkeiten willen? Aber wenn ihr nicht wollt, so bleibt meinetwegen im Oeresund liegen. Ich kündige Euch das Gastrecht nicht", sagte Waldemar kühl.

Johann Wittenborg starrte, ohne etwas zu sehen, auf das goldene, edelsteingeschmückte Lämpchen, das von der Decke herabhing. Er atmete mit halboffenen Lippen.

„Ich möchte Euch den Beweis liefern, königlicher Herr, daß die Hansen zu jedem billigen Zugeständnis bereit sind, falls auch Ihr ein Gleiches tut", sagte er endlich.

„Ihr vergeßt, Herr Johann, daß nicht Ihr es seid, der Bedingungen zu stellen hat, aber sprecht immerhin."

„Unsere Leute haben einen dänischen Ritter gefangen, Herrn Erich Algotsen. Ich bin bereit, ihn ohne Lösung auszuliefern gegen — gegen den jungen Klaus Krukow, der in der Gewalt derer von Helsingborg ist."

In des Königs Augen stand ein halb ungläubiger, halb belustigter Blick. Zog dieser Bürgermeister etwa von den großen Angelegenheiten der Hanse ab zu einem kleinen Sonderschicksal?

„Was für Verdienste hat der, für den Ihr bittet?"

„Nur seine Tapferkeit führte ihn in diesen Krieg. Er ist zu jung und zart, um lange Kerkerhaft zu leiden."

„So hättet Ihr besser getan, ihn zu Hause zu lassen."

„Er ist verwundet. Bedenkt, königlicher Herr, wenn einer von Euren Söhnen —, drängte Johann, um plötzlich inne zu werden, daß er zuviel gesagt habe.

„Ei, ei!" König Waldemar wußte genug. Entweder war der, den man Klaus Krukow nannte, ein junges, verkleidetes Weib, das Liebchen des Bürgermeisters, oder er war sein Sohn. In jedem Falle war er eine wertvolle Geisel. Der König schüttelte würdig verweisend den Kopf.

„Daß ihr Hansen doch die Krämer nie verleugnen könnt. Flandrisches Tuch tauscht ihr gegen russische Felle, und lübisches Bier gegen schwedische Heringe. Mit einem Könige wollt ihr Tauschhandel mit Menschen treiben. Nein, mein Freund, ich bin keiner von eurer Zunft. Auch verkennt Ihr die Lage der Dinge. Ich könnte befehlen, daß Ihr mir meinen Ritter einfach zurückliefert, aber ich will beweisen, daß ich nicht unbillig bin. An Herrn Algotsen liegt mir nichts. Nehmt ihn mit und laßt ihn von seiner Familie lösen, wie es Kriegsbrauch ist. Bestimmt die Summe. Ebenso bleibt Klaus Krukow in meinen Händen, bis für ihn das Lösegeld eintrifft. Mich will bedünken, daß Euch keine Forderung für ihn zu hoch sein wird."

„Seine Mutter ist ein armes Weib", sagte Johann, der mit Verdruß immer mehr erkannte, daß er Waldemar eine Waffe in die Hand gespielt habe.

„Nun, vielleicht ist der Vater um so reicher."

„Aber er ist verwundet", wiederholte Johann verzweifelt. „Es könnte sein Tod sein."

Waldemar zuckte die Achseln und machte eine verabschiedende Handbewegung. „Wer in den Krieg zieht, muß eingedenk sein, daß er seine Haut zu Markte trägt. Laßt uns zu anderen Dingen kommen, Bürgermeister. Wir haben schon zu lange über diesen Wäppner, wer immer er sei, geredet", sagte Waldemar in nachlässigem Ton, aber sein Herz frohlockte. Er wußte jetzt ganz sicher, daß er das Seil gefunden hatte, an dem er den hochmütigen Hansen lenken konnte. „Ihr werdet begreifen," fuhr er fort, „daß es mit der Lösung der Gefangenen allein nicht getan ist. Ihr Hansen habt mir viel Schaden zugefügt, habt mich mit meinen königlichen Brüdern von Schweden und Norwegen entzweit. Ich bin nicht gewillt, das hinzunehmen, wie ein Knabe eine Ohrfeige hinnimmt. Und somit betrachte ich den Schonenschen Vertrag als zerrissen, und an Euch, Ihr Herren, ist es, meine Gnade zu suchen und mir Anerbietungen zur Wiedererlangung der verscherzten Privilegien zu machen."

Johann bebte vor Empörung. „Der Vertrag war noch gar nicht in Kraft getreten, königlicher Herr. Die Hansen können keinen höhern Preis zahlen als den letzthin vereinbarten."

„Pah, so spricht ein Krämer. Seht nur erst in allen Winkeln Eurer Taschen nach."

„Das ist zuviel, königlicher Herr. Wie soll ich mit solcher Botschaft vor den Rat treten?"

„Das ist Eure Sache, Bürgermeister."

Da wallte Johann Wittenborg auf. „Ich hoffte auf annehmbare Bedingungen, doch dies sind solche, die unsere Ehre kränken und uns zu armen Leuten machen, wenn sie in Kraft treten. Wir sind aber nicht so wehrlos, wie Ihr meint, königlicher Herr. Die Not wird die Kräfte der Hanse verdoppeln. Schon mancher Gefesselte hat im letzten Augenblick die Ketten abgeschüttelt, die seine Feinde für unzerreißbar hielten."

„Es klingt ausgezeichnet", sagte Waldemar höflich. „Ihr waret immer ein Meister der Rede, Herr Johann, und ich vermute, Eure Worte sollen die Absicht bekunden, meine Sperrkette zu durchbrechen, koste es, was es wolle. Ich ehre den Mut und wäre der Letzte, Euch abzuraten, nur bedenkt eins. Sobald Ihr neue Feindseligkeiten eröffnet, trägt ein schneller Bote einen königlichen Befehl nach Helsingborg. Ich traue Eurer Klugheit zu, daß Ihr mich versteht. Tut danach mit Herrn Erich Algotsen was Euch beliebt." Der König verstand es trefflich, einen Klang eherner Unerbittlichkeit in seine Stimme zu legen.

In Wahrheit wünschte der König Waffenruhe; Kriege durften niemals lange währen, sonst verschlangen sie mehr, als sie einbrachten; aber er hatte seinem Gegner bis auf den Grund der Seele geschaut und wußte, daß er von ihm keinen Angriff zu fürchten habe. Was Menschen zwang, was ihm — Waldemar — seine Erfolge eingetragen hatte, war die Kraft eines unbeirrten Willens, der im Grunde des Wesens verankert lag wie der Fels im Meer. Fremdes Wollen schäumte daran empor und zerrann, der Fels blieb. Aber dieser stolze, fast fürstlich dreinschauende Mensch hatte nur wenig von dieser wichtigsten Herrschereigenschaft; das hatte sich dem klugen König schon in Kopenhagen verraten, und jetzt wußte er noch ein weiteres: Johann Wittenborg war ein unfreier Mann. Ein kleines, törichtes Gefühl band ihn, eine Vaterschwäche, die einem Schuster oder Schneider wohl angestanden hätte, nicht aber einem Mann, der sich anmaßte, mit Königen in einer Reihe zu treten.

Wer eben nicht zum „König" geboren war, der wurde es nie, und hätte eine Welt von Krämern ihn dazu ausgerufen. Das erforderte mehr. Das Geheimnisvolle, Unwägbare, — kurzum, den Tropfen Götterblut in den Adern, der durch die Jahrhunderte vererbt, die wilde Größe schuf, die stolze Verachtung gemeinen Menschentums und die innere Ferne, die die Gelenkten dem Lenker wie durch Zauber unterwarf.

* *

Johann Wittenborg hatte zwei Tage Bedenkzeit erbeten in jener Seelenangst, die sich heute nicht entschließen kann, das letzte Wort zu sprechen, obwohl sie weiß, daß sie es morgen tun wird.

Dann kam Bertram Wulfram zu ihm. „Ihr waret bei denen da drüben? Sie haben sich zwar an unserm Raube vollgefressen, aber ich hoffe, Ihr habt ihnen klar gemacht, daß wir immer noch die Macht haben, ihnen ein ordentliches Brechmittel einzugeben", sagte der hünenhafte Stralsunder. Er war in Harnisch, als ginge es gegen den Feind. In Johann Wittenborgs übernächtigem Gesicht flackerten die Augen. Seine Schönheit hatte einen leidenden Zug bekommen, der den Stralsunder unmännlich dünkte.

„Die Übermacht ist zu groß. Ich kann die letzten Schiffe und Wäppner nicht aufs Spiel setzen und das große Unglück noch größer machen."

„Rechnet Ihr das größte Unglück, die Ehre zu verlieren, für nichts?"

Johann Wittenborg zuckte. Er verstand den anderen ja so gut. Ach, wenn er frei wäre! Aber ihm sind die Hände gebunden. Sobald er den Befehl zum Angriff gibt, eilt ein Bote zum Befehlshaber des Kärnan. Im Geist sieht er den Schergen mit Dolch oder Schlinge ins Verlies hinabsteigen und fühlt, daß er bleich wird.

„Es wäre nutzloses Verderben", sagte er mit kraftloser Stimme.

„Sei's drum, in des üblen Teufels Namen! Lieber will ich mit Ehren umkommen, als mich von dem Halsabschneider von Wisby kriegen lassen wie 'ne Ratz' in der Falle."

„Das mögt Ihr für Euch selbst tun und Gott weiß, wie gern ich Euch folgte, wenn es nur von mir abhinge. Aber von den Schiffen und Mannschaften, die mir anvertraut waren, verlor ich schon zu viele. Ich kann die Verantwortung nicht tragen, noch mehr zu verlieren."

„So trage i c h sie."

Da erwachte in Johann Wittenborg noch einmal der Stolz des Befehlshabers. Er reckte sich hoch. „Wollet nicht vergessen, Herr Bertram, daß die Hanse m i c h zum Führer bestellt hat, und daß m e i n e Entschlüsse gelten."

Der Stralsunder sprang auf, daß der Becher, der vor ihm stand, umfiel und der Wein zu Boden floß. „So macht, was Ihr wollt. Bleibt meinetwegen hier liegen, bis Euch die Planken unter den Füßen faulen oder geht zum üblen Teufel! Was mich betrifft, so hoffe ich, daß ich den Dänen den Tag von Helsingborg heimzahlen werde, ehe die Welt zehn Jahre älter ist", schrie er wütend, ohne zu ahnen, daß seine Worte Weissagung waren.

* * *

Zwei Tage später öffnete sich die dänische Sperrkette, um die hansische Flotte durchzulassen. Es war ein windstiller Tag, schlaff hingen die Segel, es sah aus, als ob die Schiffe wie geprügelte Hunde davonschlichen. Die Mannschaft des Drachen ballte die Fäuste. Tanzen nicht die Dänen auf dem Verdeck? Tönt nicht Hohngelächter über das Wasser? Zum erstenmal flogen unfreundliche Blicke zu dem Mann auf dem hohen Bord hinüber. Die Leute verstehen ihren Führer nicht. Er hätte doch wenigstens den Versuch machen sollen, sich durchzuschlagen. Klein beigeben konnte man immer noch. Und inzwischen hätte mancher Däne einen Hieb erhalten, über den er unten bei den Fischen hätte nachdenken können. Nein, sie verstehen den Führer nicht.

Johann Wittenborg ist leichenblaß, seine Lippen schmal. Erst jetzt überkommt ihn das volle Gefühl der Niederlage. Er denkt an Herrn Heinrichs stolzen Spruch.

Was willst du begehren mehr,
Denn die alte lübische Ehr?"

Er hat anders begehrt. Er hat den Vater mächtiger in sich werden lassen als den Bürger. Er ist dem Geist der Hanse untreu geworden, dem stolzen, römergleichen Geist, dem der Einzelne nichts, der Staat alles bedeutet. Dafür hat er nun seine Ehre dem Oeresund gelassen.

Und doch, und doch. Es wird einmal ein Tag kommen, dem seine Gedanken mit einer Art schamhafter Freude entgegengehen. Da wird er, die Kappe tief in die Stirn gedrückt, in die Dankwartsgrube schleichen zu einem, der blaß und krank, aber doch lebend heimgekehrt ist. Lebend! Das Wort ist die goldene Brücke, die über Schmach und Jammer hinweg ins Land der Hoffnung führt.

Johann wird die Arme seines Jungen um seinen Hals fühlen, wird ihm das Haar streicheln, ihn trösten um alles, was er gelitten hat; wird die liebe Stimme hören: „Es war nicht so schlimm, Herr Vater; war nur ein häßlicher Traum. Und ich träumt' ihn für Euch."

XV.

Im Morgennebel waren einst die Lübecker ausgesegelt, in der wolkenlosen Klarheit eines Septembertages kehren sie heim. „Hab' manchmal die Großen beneidet, wenn ich sie auf dem Markt stolzieren und im Raatssaal bankettieren sah. Heut ist mir's lieb, daß ich zu den Kleinen gehöre", denkt ein Wäppner, indem er den Mann im Kettenhemd auf dem hohen Bord des Drachen mit dem Blick streift.

Langsam schwimmen die Schiffe die graue Trave hinauf. Über den Wiesen, durch die der Fluß sich windet, liegt der Duft des Grummet und mischt sich mit herbkräftigem Hauch der weiten Buchenwälder. Schon lange ist in der Ferne die Stadt aufgestiegen, dunkel ragt sie in die sonnendurchflimmerte Luft. Da sind die Türme des Domes, der Marienkirche, die Türme von Sankt Petri, Sankt Jakobi, und wie sie sonst heißen. Sie alle, selbst der winzige Dachreiter von Sankt Katharinen sind wie drohend erhobene Finger. „Du, du! Wie hast du unsere Ehre gehütet? Wehe dir, Johann Wittenborg."

(Fortsetzung folgt).

Turne dich gesund!

Gesundheitsturnübungen für jeden Morgen und für jedermann.

Um den Körper gesund und kräftig zu erhalten, sind Leibesübungen, die im Hause auch ohne Turngeräte ausgeführt werden können, unbedingt erforderlich. Für Frauen ebenso erforderlich wie für Mann und Kind. Durch regelmäßige Ausführung der Uebungen wird der Körper gekräftigt und gleichzeitig auch der Geist gestählt. Selbstverständlich brauchen nicht alle hier aufgeführten Uebungen mit einem Male durchgeturnt zu werden, sondern es genügen nur einige davon, die abwechselnd ausgeführt und durch selbst zurechtgestellte Uebungen ergänzt werden können. Zu beachten ist nur, daß man bei allen Uebungen, die man vornimmt, mit den l e i c h t e s t e n beginnt und sie n i c h t z u l a n g e a u s d e h n t. Man hüte sich vor Uebertreibung; denn es darf unter keinen Umständen eine Ermüdung eintreten. Fünf bis zehn Minuten genügen vollständig. Am besten turnt man morgens nach dem Aufstehen in einem gut durchlüfteten Zimmer vollständig unbekleidet, schon der Abhärtung wegen. Sehr wichtig ist es, daß nach zwei oder drei Uebungen vor offenem Fenster langsam durch die Nase tief geatmet wird, etwa fünf- bis zehnmal.



Abb. 1.

Wertvolle Uebungen, die sowohl von Kindern als auch von Erwachsenen gemacht werden können, zeigen die Abbildungen 1 bis 8. In Abbildung 1 ist der L i e g e s t ü t z dargestellt, bei dessen Ausführung auf gute Körperhaltung besonders zu achten ist: der Körper darf nicht nach unten durchhängen, aber auch nicht nach oben gebogen werden. So einfach diese Uebung aussieht, so wichtig ist sie; denn es lassen sich eine ganze Anzahl Uebungen mit derselben verbinden, wodurch fast sämtliche Muskeln vorteilhaft beeinflußt werden. Durch Drehen oder Neigen des Kopfes abwechselnd nach links und rechts und Kopfbeugen vor- und rückwärts wird auf Hals- und Rückenmuskeln, durch Armbeugen mit Heben und Senken des Körpers auf die Armmuskeln, durch abwechselndes Hochheben und Senken der Beine auf die Beinmuskeln und durch Heben und Senken des Körpers (ohne Armbeugen) auf die Bauch-, Brust- und Rückenmuskeln

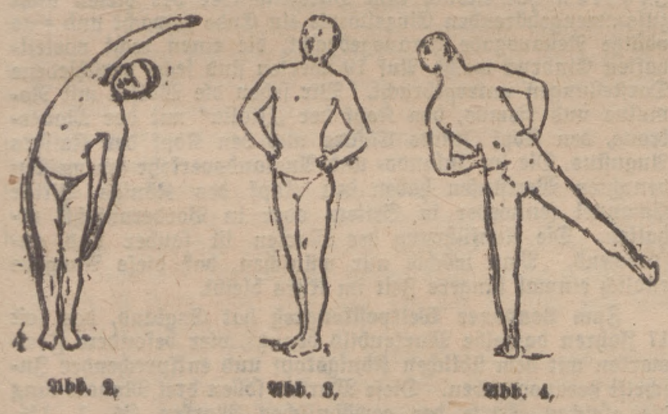


Abb. 2. Abb. 3. Abb. 4.

außerordentlich günstig eingewirkt. So lassen sich noch viele andere Uebungen im Liegestütz ausführen, wie z. B. abwechselndes Heben und Senken je eines Armes und Beines (linker Arm, rechtes Bein, rechtes Bein oder rechter Arm, linkes Bein), abwechselndes Stellen der Beine zum Hockstand usw. Auch kann man von dieser Uebung aus durch Drehen des Körpers in den seitlichen Liegestütz übergehen, bei dem sich der Körper nur auf einen Arm stützt (z. B. rechten Arm) und abwechselndes und gleichzeitiges Armstrecken und Beinheben des linken Armes und Beines vorgenommen werden können.

Die Abbildung 2 zeigt das Rumpfbeugen links seitwärts mit dem rechten Arm in Hochhalte und dem linken Arm in Tiefhalte. Man nimmt zunächst die Grundstellung ein, d. h. eine gerade aufgerichtete Körperhaltung mit an den Schenkeln flach anliegenden Händen. Hierbei ist besonders darauf zu achten, daß der Kopf geradeaus gehalten, die Wirbelsäule gut ausgestreckt, der Bauch eingezogen, die Schultern gesenkt und die Knie durchgedrückt sind. Der Körper muß auf den Hacken, nicht aber im Kreuz ruhen, er darf also nicht zurückgelehnt sein; nur so ist eine gute Körperhaltung und Gewichtsverteilung zu erzielen. Von dieser Grundstellung aus können dann noch viele andere Uebungen ausgeführt werden, wie sie zum Teil durch die Abbildungen 2 bis 6 dargestellt sind. Man kann den Körper seitlich, vor- und rückwärts beugen und fällen oder nach links und rechts drehen, wobei jedoch die Füße am besten in Schlußstellung (dicht nebeneinander) gesetzt werden (Abbildung 3). Die Abbildung 4 zeigt das halbe Rumpffällen links seitwärts mit Beinheben rechts und beiden Händen in Hüftsitz. Durch Aendern der Arm- und Beinstellungen lassen sich noch viele Uebungen sehr abwechselnd gestalten. Nach dem Rumpfbeugen rückwärts kann man das Spannbeugen (Abbildung 5) üben, bei dem der Körper zwischen zwei festen Punkten ausgespannt wird. Der Zweck der Uebung ist ein starkes Strecken der Wirbelsäule und Ausweiten des Brustkastens. Als Stützpunkt für die Hände kann man ein Kleiderspind oder auch die Wand benutzen. Bei Ausführung dieser Uebung ist besonders darauf zu achten, daß der Kopf nicht vor- oder rückwärts hängt, die Schultern nicht vorwärtsfallen, die Brust nicht einsinkt und die Beine nicht einknicken. Die oben schon genannten wichtigen Atmungsübungen kann man gleichzeitig mit dieser Uebung verbinden, indem man bei Beginn der Uebung recht tief einatmet und bei Beendigung derselben ausatmet.

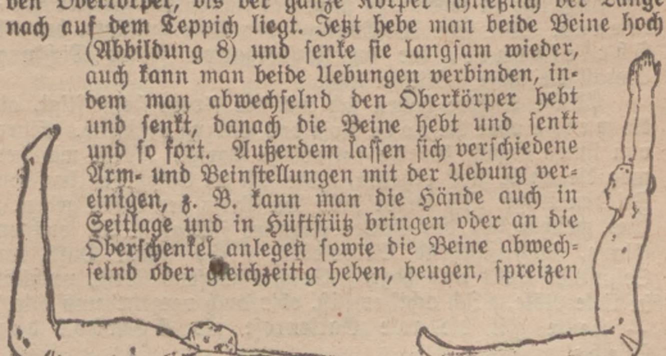
Mit dem Spannbeugen kann man auch das tiefe Rumpfbeugen vorwärts mit Händen in Hochhalte (Abbildung 6) vereinigen, wobei die Ausatmung erfolgt. Mit Rumpfbeugen rückwärts (Einatmen) und Rumpfbeugen vorwärts (Ausatmen) werden gleichzeitig Bauch- und Rückenmuskeln gekräftigt und die Brustorgane gestärkt. Eine einfache, aber sehr wirksame Uebung! Auch in der Grundstellung lassen sich Atmungsübungen gut ausführen, indem z. B. durch Seitheben und weites Rückwärtsheben der Arme und gleichzeitiges Heben der Schultern tief eingeatmet und durch Vorwärtsbewegen der Arme bis Vorhebehalte und Senken der Schultern ausgeatmet wird. Die Atmungsübungen müssen langsam und möglichst im Freien oder bei offenem Fenster vorgenommen werden, wobei die frische Luft recht tief durch die Nase einzuatmen ist. Von der Grundstellung aus kann man ferner zur Stärkung der Arm- und Beinmuskeln noch eine Anzahl Uebungen vornehmen, wie sie z. B. das Arm- und Beinschwingen, das Armstoßen, das Kniebeugen und das Beinspreizen sind.

Abb. 5.



Abb. 6.

Schließlich möchte ich noch auf die wertvollen Uebungen hinweisen, die durch die Abbildungen 7 und 8 dargestellt sind. Es handelt sich hier um Uebungen, die namentlich zur Kräftigung der Bauchmuskulatur dienen und deshalb allen sehr zu empfehlen sind, die entweder an schlaffen Bauchmuskeln (Hängebauch) leiden oder sich ihren lästigen „Schmerbauch" wegturnen wollen. Auch für Kinder sind diese Uebungen sehr wirksam, weil durch das abwechselnde Heben und Senken des kindlichen Körpers aus liegender Stellung eine Streckung der Wirbelsäule sowie Stärkung der Bauchmuskeln und der inneren Organe erfolgt. Man setze sich zunächst auf den Teppich und bringe die Hände in Hochhaltung (Abbildung 7), darauf senke man langsam den Oberkörper, bis der ganze Körper schließlich der Länge nach auf dem Teppich liegt. Jetzt hebe man beide Beine hoch (Abbildung 8) und senke sie langsam wieder, auch kann man beide Uebungen verbinden, indem man abwechselnd den Oberkörper hebt und senkt, danach die Beine hebt und senkt und so fort. Außerdem lassen sich verschiedene Arm- und Beinstellungen mit der Uebung vereinigen, z. B. kann man die Hände auch in Seitlage und in Hüftstütz bringen oder an die Oberschenkel anlegen sowie die Beine abwechselnd oder gleichzeitig heben, beugen, spreizen



usw. Werden diese Uebungen regelmäßig geturnt, dann zeigen sie sich bald als bestes Mittel gegen alle Gebrechen, die bei Erwachsenen durch Mangel an Bewegung, z. B. bei sitzender Beschäftigung und geistigem Arbeiten, eintreten und sich bei Kindern im Wachstum einstellen (Knochenerweichung, Rückgratverkrümmung usw.). Dieselben sind jedoch restlos durch turnerische Uebungen zu beseitigen, und die Folgen und guten Wirkungen werden nicht ausbleiben: die Muskeln, Knochen und Gelenke werden gestärkt, die Herztätigkeit wird angeregt, die Blutzirkulation gefördert und die Atmungs- und Verdauungsorgane gekräftigt, so daß sich erhöhtes Wohlbefinden, gute Körperhaltung und gewandte Bewegung einstellen, wodurch der ganze Körper frisch und gesund und mit ihm der Geist stark, arbeitsfreudig und lebensfroh wird.

Die Königin unter den Blumen.

Einige Worte zur Rosenzeit.

Die Rosenzeit ist da! Das Hohelied des Sommers. Schmeichelnde Lüfte voll Rosenduft umgaukeln die Stirne und erfüllen das Herz mit Sehnsucht nach Glück und Liebe. Das Auge ruht trunken auf all der Farbenpracht und kann sich nimmer satt schauen und nimmer ergründen, welche unter den vielen nun die allerschönste sei: die feurigdunkelrote Blume, die wie Blut unter den Blättern leuchtet und funkelt, oder die zartrosa, die wie ein schüchternes junges Kind hold und verschämt in den Sommertag hineinträumt. Schön sind sie alle, sei es nur die bescheidenste Heckenrose.

„Wer schöne Rosen im Garten haben will, der muß sie im Herzen tragen, er muß sie lieben, warm und immerdar." So erzählt ein Besitzer einer großen Rosenpflanzung eine Geschichte in fesselnder Weise über die Königin der Blumen: „Mehr als je," sagt er, „ist die Roe in allen Gärten, bescheidenen und prächtigen, die Herrscherin. Die Götter haben nur zwei vollkommene Dinge geschaffen, die Frau und die Rose. Sie haben der Rose wie der Frau nicht bloß die Schönheit gewährt, sondern dazu auch noch alles, was sie verschönern kann: Scharm, Anmut, Duft, Zartheit und vor allem die Gabe, immer ein anderes Aussehen anzunehmen, um zu gefallen."

In Griechenland, dem klassischen Lande der Rosen und Lilien, ist einst ihr höchster Glanz erblüht. In Liedern und Sagen haben die Alten die Königin aller Blumen gefeiert. Bei den Römern mußte die Rose nicht nur köstlich, sondern auch kostspielig sein, man ahmte sie nach in Gold und Silber und dünnen Hornspänen, denen köstliche Oele und Balsam Farbe und Geruch gaben. Speisesäle und Vorhallen wurden ellenhoch mit Rosen bedeckt. Die Fischteiche ließ man mit Rosenwein füllen, badete darin und verschenkte ihn dann an das arme Volk. Beim üppigen Mahle regneten Rosen auf die Gäste herab, was so übertrieben wurde, daß einmal die also Beglückten unter den Rosenblättern erstickten. — Auch bei der Toilette der Damen spielte die Rose eine große Rolle. Man bereitete Rosenpomade und Rosenöl. Mit getrockneten, gepulverten Rosenblättern bestreute man die Haut nach dem Bade, wusch sie dann nach einiger Zeit wieder ab und gab so dem Körper einen angenehmen Geruch. Ebenso dienten die Rosen wie die Rosenblätter als Gerichte und als Heilmittel. — Ihr Ruhm ist so alt, wie die Menschen Schönheit erkannten.

Unzählbar wie die Blätter aller Rosen der Welt sind die Gedichte in allen Sprachen, die die Rose preisen. Sie blüht und duftet in den Liedern aller Nationen, im schlichten Volksliede vom Heideröslein wie in der üppigsten Strophe, die den Reiz der Geliebten mit der Blumenkönigin vergleicht. „Wenn weiße Rosen irgendwo mit roten / In goldenen Gefäßen beieinander stehen, / Mein' ich ihr lieblich Angesicht zu sehen", so singt der italienische Dichter Petrarca. Wie sehr Alt-England der Rose huldigte, beweist Shakespeare, der im Zaubergarten seiner Dichtung überall die Rose erblühen läßt.

Etliche Dichter haben sich mit der Frage beschäftigt, ob die weiße oder die rote Rose den Vorzug verdiene. Einer von ihnen ergriff für die rotfarbige Partei: „Wohl mancher mag die weiße Ros' erheben, / Die still im Schoß den keuschen Frieden trägt; /Ich werde stets den Preis der roten geben, / Aus welcher hell des Gottes Flamme schlägt. / So feuchten Glanz, solch glühend Liebesleben, / So lauen Duft, der Sehnsucht weckt und hegt, / Solch kämpfend Weh', verhüllt in tiefe Röte, / Ich acht' es süß, ob's auch verzehr' und töte." — Heute gilt die rote Gartenrose als Symbol der Liebe.

Was eine tüchtige Frau aus ihrem Mann zu machen versteht.

Ein Kattundrucker in M. hatte sich an das Wirthausleben gewöhnt und ließ auch nicht davon, als er sich verheiratete. Seine junge Frau verlangte deshalb von ihm, daß er ihr täglich zwei halbe Kannen Bier als den ihr zukommenden Anteil bewilligen solle. Dieses Abkommen behagte ihm nicht sonderlich; denn obgleich er einen guten Trunk liebte, hätte er doch gern eine nüchterne Frau gehabt — Sie ließen es sich beide sauer werden; aber es verging leider kaum ein Tag, ohne daß der bedauernswerte Mann seine Schritte zur Schenke lenkte. Sie erhielt das Geld zu ihrer täglichen Kanne Bier; er trank seine zwei oder drei Flaschen, und eins kam dem anderen nicht in die Quere. Doch wußte die Frau ihren Mann ab und zu durch eine kleine List dazu zu bringen, daß er abends ein oder zwei Stunden früher nach Hause kam oder auch einmal einen ganzen Abend daheim blieb. — Sie waren nun ein volles Jahr verheiratet, und als der Morgen ihres Hochzeitstages wiederkehrte, blickte der Gatte mit einem Anflug von Reue in das hübsche, frische Gesicht der jungen Frau. „Marie", sagte er, „wir haben uns das ganze Jahr über keinen vergnügten Tag gemacht. Hätt' ich nur einen Pfennig übrig, so könnten wir mal eine Fahrt nach dem Dorf machen und deine Mutter besuchen." — „Möchtest du das, Johann?" fragte sie, unter Tränen lächelnd; denn sie war so froh, daß er so freundlich zu ihr sprach — fast so freundlich wie vor einem Jahr. „Wenn du's wirklich möchtest, Johann, dann wollt ich schon die Zeche bezahlen!"

„Du die Zeche bezahlen?" wiederholte er halb spöttisch: „hast du denn eine Erbschaft gemacht, Weib?"

„Nein", sagte sie, „aber ich habe immer meine Kanne Bier gehabt".

„Was gehabt?"

„Meine Kanne Bier!"

Johann verstand die treue Seele nicht eher, als bis sie eine Flasche Bier in Gestalt von 365 Halbmarkstücken oder 182,50 Mark zeigte, wobei sie ausrief: „Du sollst eine vergnügte Woche haben, Johann!"

Der Mann war beschämt, erstaunt, gerührt und erfreut; er wollte das Geld nicht nehmen. „Wenn du dir nichts gönnst", sagte er, „dann will ich mir auch nichts mehr gönnen." — Und er hielt Wort. Sie feierten ihren Hochzeitstag bei der Mutter, und das kleine Kapital der jungen Frau legte den Grund zu späterem Wohlstand und häuslichem Glück.

Der Briefmarkensammler.

Eine regelrechte Freimarkenreihe kommt uns in der Zeit der Gedenkmarkenflut schon als etwas Besonderes vor. Italien hat endlich dem Durcheinander der vielen nicht zusammengehörenden Einzelwerte ein Ende gemacht und eine völlige Neuausgabe herausgebracht, die einen recht vorteilhaften Eindruck macht. Auf 19 Werten sind sechs verschiedene Darstellungen untergebracht. Wir sehen die Wölfin mit Romulus und Remus, den Kopf der „Italia" mit der Mauerkrone, den Kopf Julius Cäsars und den Kopf des Kaisers Augustus. Die im Inlands- und Auslandsverkehr am meisten benutzten Wertstufen haben den Kopf des Königs Viktor Emanuel (entweder in Seiten- oder in Vorderansicht) erhalten. Die Ausführung der Marken ist sauber und ansprechend. Man möchte nur wünschen, daß diese Ausgabe endlich einmal längere Zeit im Kurs bleibt.

Zum Londoner Weltpostkongreß hat England, das seit 17 Jahren dasselbe Markenbild benutzt, vier besondere Freimarken mit dem üblichen Königskopf und entsprechender Inschrift herausgegeben. Diese Marken sollen drei Monate lang die gleichen Werte der gewöhnlichen Marken (½, 1, 1½, 2½ d) ersetzen. Außerdem erschien noch eine großformatige Marke zu 1 Pfund mit dem Königskopf und einer Darstellung des Heiligen Georg als Drachentöter.

■ Fröhliche Ecke. ■

Wahl der Waffen. Wust bekommt einen wuchtigen Brief. „Sie sind ein Lauserettig! Ein Lumpich! Ein pörnierter Käffel Ich fordere Sie hiermit zum Duell auf!"

„Mit Vergnügen," erwiderte Wust, „da mir als Beleidigtem die Wahl der Waffen zusteht, wähle ich die Orthographie, und Sie sind ein toter Mann."

*

Im Konzertsaal. „Dieser Bassist erinnert mich an Michelangelo." — „An Michelangelo? Der war doch kein Bassist!" — „Na, ist denn dieser schon einer?"

*

Zweideutig. Schlächter: „Sie wollen Gehirn, meine Dame?"

Hausfrau: „Ja, bitte, für meinen Mann. Er hat so lange keins gehabt!"